

Eider Paweł, Pryimakova Olha (Szczecin, Polska)

STYL ŻYCIA JAKO NAJWAŻNIEJSZY CZYNNIK WARUNKUJĄCY ZDROWIE MŁODZIEŻY

Aktualność. Według zdania wielu autorów styl życia jest jednym z najważniejszych czynników determinującym zdrowie człowieka (Wojtczak 2009).

W literaturze znajduje się dużo informacji dotyczącej stylu życia współczesnej młodzieży, ale nie jest opisana zależność występowania zachowań prozdrowotnych i antyzdrowotnych od różnych zmiennych opisowych.

Jednocześnie, analiza dostępnej polskiej i zagranicznej literatury świadczy o tym, że wiele pytań, dotyczących zdrowego stylu, życia są niedostatecznie oświetlone (Wojtyła i wsp. 2011). I z tego punktu widzenia, problem zdrowego stylu życia i szkodliwych nawyków nastolatków jest ciągle aktualny.

Do niedostatecznie oświetlonych stron tego problemu zalicza się pytania zależności pewnych prozdrowotnych oraz antyzdrowotnych elementów stylu życia u dzieci w wieku od 13 do 15 lat.

Zależności pomiędzy elementami stylu życia przejawiające się w okresie płciowego dojrzewania dzieci (okres wzmocnionego rozwoju fizycznego i psychicznego) w znacznej mierze określają poziom ich zdrowia w tym momencie oraz w dorosłości.

W literaturze jest brak dostatecznych informacji pozwalających na określenie zależności pomiędzy czynnikami zdrowego stylu życia i szkodliwymi nawykami u nastolatków.

W związku z powyższym **celem niniejszej pracy** było przedstawienie zachowań zdrowotnych u nastolatków w wieku 13-15 lat oraz określenie zależności między zmiennymi opisowymi.

Obiekt badań: dzieci w wieku 13-15 lat szkół polskich i ukraińskich.

Przedmiot badań: prozdrowotne i antyzdrowotne zachowania u dzieci w wieku od 13 do 15 lat.

Metody badań. Dla osiągnięcia celu pracy zostały przeprowadzone badania metodą sondaży diagnostycznego, techniką ankiety. Wykorzystano narzędzie badawcze własnego autorstwa.

Realizacji postawionego celu i opracowaniu wyników posłużyły także metody statystyki statystyki matematycznej: analiza korelacyjna, regresyjna, czynnikowa i kanoniczna, i in.

Wyniki badań. Analiza wyników badań wskazuje na różne powiązania między poszczególnymi komponentami prozdrowotnego i antyzdrowotnego stylu życia u przebadanych dzieci w wieku 13-15 lat.

Odnotowano, że ze stwierdzeniem u osoby jednego elementu zdrowego stylu życia wzrasta prawdopodobieństwo zaobserwowania u niej innych zachowań prozdrowotnych. Taka sama zależność obserwuje się przy analizie antyzdrowotnych zachowań.

Wspomniane wyżej zależności wskazują na potrzebę ciągłego udoskonalania metody sondażu diagnostycznego, powiększenia ilości badanych osób w każdej wiekowej grupie i według płci.

W literaturze jest opisano dużo badań zachowań zdrowotnych przeprowadzonych w Polsce, natomiast takie badanie nie są rozpowszechnione na Ukrainie.

Porównując wyniki tego badania z wynikami badania przeprowadzonego wcześniej wśród uczniów polskich szkół przez T. Wołowski i M. Jankowską (Wołowski i Jankowska 2007) można stwierdzić niektóre podobieństwa i różnice:

- ukraińskie dzieci rzadziej dojadają w ciągu dnia,
- wyniki dotyczące najczęściej podjadanych są podobne jak wśród Polaków, tak i Ukraińców. Najczęściej w ciągu dnia dzieci dojadają słodczyce i owoce,

- prawie wszystkie dzieci (97%) spożywali obiad codziennie, w badaniach przeprowadzonych wśród ukraińskich dzieci otrzymano wynik tylko 58%,

- wśród polskich uczniów 93% osób codziennie spożywali kolacje, a wśród ukraińskich – 60%,

- śniadanie spożywało zawsze 83,5% i 53% wśród ankietowanych ukraińskich nastolatków.

- J. Świdarska-Kopacz i wsp. przeprowadziła badania wśród młodzieży gimnazjalnej dotyczące aktywności fizycznej. Otrzymano zostało wynik, że 43,2% badanej młodzieży wykonywało ćwiczenia fizyczne cztery lub więcej razy w tygodniu (Świdarska-Kopacz i wsp. 2008).

Podobne badania również było przeprowadzono przez A. Saracen wśród polskich nastolatków, ale w wieku 15-19 lat. Odnotowano było, że 47% osób jadało cztery lub więcej posiłków dziennie. Natomiast wśród dzieci w wieku 13-15 lat tylko 37% osób zaznaczało, że spożywa 4-5 posiłków dziennie. Wyniki badań było zróżnicowano według płci: cztery i więcej posiłków w ciągu dnia jadało 36,4% dziewczynek, wśród młodszych dziewczynek otrzymano bardzo podobny wynik – 38,7%, 55,2% wśród starszych chłopców i tylko 36,5% wśród młodszych, trzy posiłki dziennie jadało 51,1% osób wśród starszych dziewczyn i 38,7% wśród młodszych, 39,1% starszych chłopców i 46,2% młodszych chłopców. Drugie śniadanie zawsze jadało od 26% do 28% uczniów w wieku 15-19 lat, natomiast młodszy dzieci zaznaczyli, że codziennie drugie śniadanie jadło tylko 15,7% badanych

osób. Obiady zawsze spożywało 65% polskich nastolatków i 58% ukraińskich dzieci. 71,4% polskich chłopców spożywa obiady codziennie, natomiast tylko 55,8% ukraińskich chłopców. Prawie taki sam procent dziewczyn jadało obiad codziennie: 59,8% w Polsce i 61,3% w Ukrainie. Zawsze kolacje spożywało 48,2% badanej młodzieży w Polsce i 60,2% nastolatków zamieszkałych na Ukrainie (Saracen 2010).

A. Wojtyła i wsp. (Wojtyła i wsp. 2011) przeprowadzili badania zachowań zdrowotnych uczniów gimnazjów w wieku 12-17 lat. Wyniki badań dobrze pokazują zachowania związane z odżywianiem, paleniem tytoniu, spożyciem alkoholu i zażywaniem narkotyków. Owoce codziennie spożywało 63,13% badanych osób, natomiast wśród ukraińskiej młodzieży tylko 51,8%. Najwięcej osób (94,8%) spożywało owoce kilka razy w tygodniu, a w badaniach przeprowadzonych w Kijowie – 30,1% dzieci. Warzywa codziennie spożywało 53,91% badanych Polaków i 56,6% badanych Ukraińców. Kilka razy w tygodniu warzywa jadało 37,18% badanych Polaków, 20,5% badanych Ukraińców. Słodycze codziennie spożywało 42,29% badanych Polaków i 50,6% badanych Ukraińców, natomiast kilka razy w tygodniu – 35,87% i 31,1% odpowiednio. Znacznie więcej Polaków (77%) niż Ukraińców (44,6%) dojada w ciągu dnia. Najczęściej dojadają owoce i słodycze.

W badaniach przeprowadzonych w Polsce tylko 9% osób przyznało się, że pali papierosy, natomiast w Ukrainie pali papierosy w 2 razy więcej osób (18%). 18% polskich nastolatków pali w szkole, natomiast przebadane ukraińskie nastolatki zaznaczyli, że robi to tylko 4,8%.

Wśród polskich nastolatków 23% badanych osób przyznało się, że pije alkohol. 73% dzieci robi to rzadziej niż raz w tygodniu, natomiast w badaniach przeprowadzonych na Ukrainie około 50% badanych dzieci zaznaczyło, że spożywa alkohol rzadziej niż raz w tygodniu lub wyłącznie na święta. Codziennie alkohol spożywa 3% nastolatków w Polsce i 2% dzieci na Ukrainie. Najbardziej popularnym alkoholem konsumowanym przez polskich uczniów było piwo, natomiast na Ukrainie większość zaznaczyła, że najczęściej pije wino.

Około 3% badanych polskich nastolatków zażywało narkotyki, taki sam wynik otrzymano w badaniach wśród ukraińskich dzieci. Najczęściej zażywany narkotykiem była marihuana.

Wnioski.

1. Stwierdzono, że zachowania antyzdrowotne przeważają nad zachowaniami prozdrowotnymi.

2. Potwierdzono hipotezę, że: większość osób nie pali papierosy, 2 razy więcej dziewczyn pali niż chłopców; prawie wszystkie dzieci w wieku 13-15 lat próbowały kiedykolwiek alkohol i konsumują go wyłącznie na

święta; dzieci w wieku 13-15 lat nie zażywają narkotyki: tylko mała część (10%) młodzieży zażywała w swoim życiu narkotyki; dzieci w wieku 13-15 lat są aktywni fizycznie, co świadczy o dosyć dobrym poziomie aktywności fizycznej; dzieci w wieku 13-15 lat nie odżywiają się prawidłowo; ilość snu na dobę nastolatków jest niewystarczająca.

3. Stwierdzono zależności pomiędzy różnymi elementami stylu życia. Większą ilość papierosów wypalają osoby konsumujące piwo i wódkę lub nie aktywni fizycznie. Osoby wypalające dziennie największe ilości papierosów zażywają narkotyki. Młodzież zażywająca narkotyki jest mniej aktywna fizycznie od osób nie zażywających narkotyki. Osoby zażywające narkotyki częściej piją alkohol. Stwierdzono również zależności pomiędzy zachowaniami zdrowego stylu życia. Osoby uważające, że aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia, częściej są aktywni fizycznie. Także stwierdzono zależność, która świadczy o zwiększeniu ilości aktywności fizycznej w tygodniu ze wzrostem ilości codziennie spożywanych posiłków. Osoby często spożywające owoce jednocześnie często spożywają warzywa i odwrotnie.